



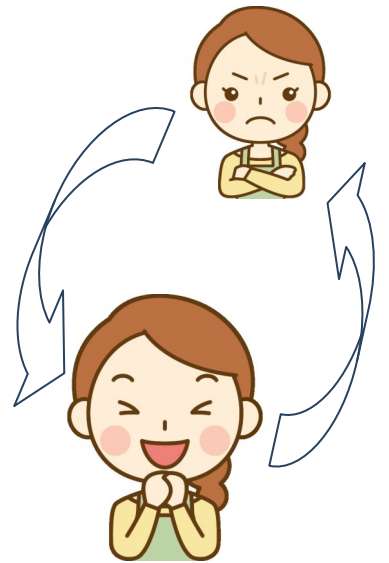
ルピナスセミナー(5)

イライラや怒りの感情と 上手に付き合うための アンガーマネジメント講座

仕事や家庭、子育て、人間関係でイライラしたり、怒りを覚えたことはありませんか？そんな怒りや不安など、自分の感情をコントロールすればコミュニケーション能力が上がるといわれています。怒りとの上手な付き合い方を学びましょう。

日時：平成30年9月8日(土)
午後1時30分～3時30分
場所：浦安市男女共同参画センター《ルピナス》
(浦安市文化会館2F)
講師：菅野 昭子さん
(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会)

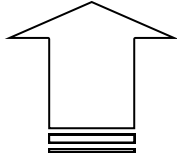
【プロフィール】
大学にて心理学を専攻、社会に出てから産業カウンセラー、
心理相談員資格取得。アンガーマネジメントというキーワードに運命的なものを感じ、ファシリテーターの資格を取得。



【対象】市内在住・在勤・在学の方
【定員】先着20名
【保育】先着10名(1歳～未就学児)※保育の申込みは8月24日(金)まで
【申込】8月1日(水)9時から(定員になり次第締め切ります。)
電話・FAX・Eメールまたは直接、浦安市男女共同参画センター《ルピナス》へ
★FAX・Eメールでのお申込みの方は、講座名・氏名・電話番号(保育希望の場合は住所、お子さまの氏名、性別、月齢)をご記入ください。
TEL：047-712-6803 FAX：047-353-1145
Eメール：danjyo@city.urayasu.lg.jp

問合せ：浦安市男女共同参画センター《ルピナス》





FAX

047-353-1145

受講申し込み用紙

(FAX用)

8月1日(水)9時より受付開始

H30.9.8 ルピナスセミナー(5)

「イライラや怒りの感情と上手に付き合うための アンガーマネジメント講座」

ふりがな 氏名			
電話番号	TEL		
	FAX		
保育希望	お子さまの氏名(ふりがな)	性別	月齢
	お子さまの氏名(ふりがな)	性別	月齢
住所	〒 ※保育希望の方は、住所を記入して下さい。		

【会場】浦安市男女共同参画センター《ルピナス》(TEL:047-712-6803)

浦安市猫実1-1-2 浦安市文化会館2F

【交通】

JR京葉線新浦安駅より

おさんぽバス医療センター線「浦安市役所」または「文化会館」下車、おさんぽバス舞浜線「浦安市役所」または「健康センター」下車、おさんぽバスしゅんかい線「浦安市役所」下車
徒歩1分

東京メトロ東西線浦安駅より

バス6系統で「市役所前」下車、おさんぽバス医療センター線で「浦安市役所」または「文化会館」下車 徒歩1分

浦安市男女共同参画センター《ルピナス》

浦安市は、「改訂第2次うらやす男女共同参画プラン」をもとに、女性も男性も互いに認め合い、自分らしく、豊かに生きられるまちづくりをめざしています。浦安市男女共同参画センター《ルピナス》は、その拠点として、市民の皆さんへの情報提供やネットワークづくりの支援をします。

ひと ひと
★女と男が認めあい、共にかがやくまち・うらやす★ (浦安市の将来像)

「女」「男」をそれぞれ「ひと」と読むことで、性差(性別的な差)にとらわれず、あらゆる「ひと」を人として認め合い、共にかがやいていくことの大切さを表現しています。